

Jadłospisy tygodniowe w dniu 13.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.11.2024 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj.z ziel.pietr 90 g (JAJ, GOR,) sał. z papryki, a wokado, rukoli i słonecz. z ol. z ol. 80 g mandarynka 2 szt 150 g Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 9 g Sód 399 mg		zupa brokuła wa z ziemniakami 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza gryczana got. 210 g suró wka sezono wa z kappek.rzodkie wki, papryki i ogórka s.w.mar.ol 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 844 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 166 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g makaron razowy namleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 583 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 79 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 319 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	Energia kcal 2187 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 314 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 39 g Sód 884 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g banan 200 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 749 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 117 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 471 mg		zupa koperko wa z ziemn. 350 ml (MLE, SEL,) potra wka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 106 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 158 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 468 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 366 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	Energia kcal 2179 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 318 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 995 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 13.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.11.2024 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu		zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 210 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 752 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 106 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 12 g Sód 158 mg		ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 200 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 560 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 77 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 502 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 210 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 33 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0 mg	Energia kcal 2271 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 342 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1159 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g banan 200 g Energia kcal 584 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 94 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 399 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa koperko wa z ziemn. 350ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml ziemniaki gotowane 200 g Energia kcal 731 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 107 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 160 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 90 g (GLU,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 80 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 382 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 415 mg	drożdżówka z budyniem 100 g herbata zielona b/c 250 ml Energia kcal 305 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 56 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 255 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 13.11.2024 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.11.2024 środa	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kieb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g banan 100 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 449 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 68 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 306 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa koperko wa z ziemn. 150 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa w sosie jarzyn. 80 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got. 100 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 40 g (MLE,) kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 150 ml Energia kcal 435 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 93 mg	kisiel 150 g Energia kcal 17 kcal Białko ogółem 0 Tłuszcz 0 Węgiel wodany ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 0 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) pasta z sera białego i szynki wieprz. z koperkiem 50 g (SOJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 50 g makaron na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 378 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 11 g Węgiel wodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 300 mg	drożdżówka z nadzieniem owocowym 50 g (JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 105 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 17 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 1 g Sód 0	Energia kcal 1500 kcal Białko ogółem 63 g Tłuszcz 48 g Węgiel wodany ogółem 212 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 753 mg
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) pasta z jajka i pieczarek marynowanych z maj. z ziel.pietr 80 g (JAJ, GOR,) sał. z papryki, a wokado, rukoli i słonecz. z ol. z ol. 100 g mandarynka 2 szt 150 g ryż na ml. /bezgl/ 250 ml (MLE,) Energia kcal 667 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 27 g Węgiel wodany ogółem 89 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 195 mg		zupa brokuło wa z ziemn./bezgl/ 350 ml (MLE, SEL,) potrawka wieprzo wa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g (SEL,) kasza gryczana got. /bezgl/ 210 g suró wka sezono wa z kappek..rzodkie wki, papryki i ogórka ś w.mar.ol 150 g kompot boró wko wo-truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 836 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 116 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 166 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g pasta z sera białego z koperkiem 80 g (MLE,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml (MLE,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 16 g Węgiel wodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 173 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 78 g Węgiel wodany ogółem 301 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 624 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,